

# 千葉県栄養士会会長賞

## はさみ揚げ弁当



### れんこんのはさみ揚げ

材料：れんこん 50g / シーフードミックス 50g /  
玉ねぎ、しょうが 大さじ1 / 塩、こしょう 少々 /  
パン粉 適量 / 小麦粉 適量 / 溶き卵 適量 / 油 適量

- ① れんこんを5mm幅に切る。
- ② シーフードミックスに塩、こしょうで下味をつけて、細かくたたく。
- ③ 玉ねぎ、しょうがをすりおろし、②に混ぜる。
- ④ れんこん2枚で③を挟み、小麦粉、卵、パン粉をつけ、油で揚げる。

### 赤ピーマンの肉詰め

材料：豚肉 100g / 玉ねぎ 20g / 赤ピーマン 36g  
しいたけ 1個 / 塩、こしょう 少々  
オイスターソース 小さじ1 / しょう油、みりん 大さじ1  
酒、油 少々

- ① 豚肉をたたいてミンチにして、みじん切りにした玉ねぎ、しいたけ、塩、こしょう、オイスターソースを入れ、粘りが出るまでこねる。
- ② 赤ピーマンを輪切りにし、①を中に詰める。
- ③ フライパンに油をひき、中火で両面をしっかりと焼く。その後、しょう油、みりん、酒を入れて蓋をし蒸し焼きにする。

### にんじんしりし

材料：にんじん 35g / ツナ 20g / ツナの漬け汁 大さじ1  
しょう油 大さじ1

- ① にんじんを千切りにし、ツナと一緒に炒める。
- ② ツナの漬け汁を入れ、しょう油を入れ、水分がなくなるくらいまで炒める。

### 調理時間

7品目で75分

862Kcal

食塩相当量

### ポイント

※普段食べることのないさつまいもの茎を使い、不足しがちな野菜をより多く採り入れるようにしました。また、子どもが苦手なピーマンにハンバーグを詰めて食べやすくなるよう工夫しました。

### アジの南蛮漬

材料：アジ 70g / 小麦粉 少々  
玉ねぎ、赤ピーマン、にんじん 各少々  
しょう油、酒、水、酢 各大さじ1.5 / 砂糖 大さじ1  
みりん 大さじ1 / 揚げ油 適量

- ① アジの内臓、えらを取り、小麦粉を付けて油で揚げる。
- ② 玉ねぎ、にんじん、赤ピーマンを薄くスライスする。
- ③ しょう油、酒、水、酢、砂糖、みりんを混ぜてたれを作り①②をたれに漬ける。

### さつまいもの茎のきんぴ

材料：さつまいもの茎 65g / かつお節 2.5g /  
ごま油 大さじ1 / しょう油、砂糖 各大さじ1

- ① さつまいもの茎を3cmくらいに切る。
- ② フライパンにごま油をひき、①を炒め、しょう油、砂糖を入れ、かつお節を加え、水分がなくなるまで炒める。

### 卵焼

材料：卵 2個 / みつば 4g / 砂糖 大さじ1

- ① 卵を溶き、1cmに切ったみつばと砂糖を混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油をひき、①を少しずつ入れて巻きながら焼く。

### ご飯

材料：ご飯 茶碗2杯